پاٹھ سنگرہ



ہرے کرشنا ہرے کرشنا

سُوامی کُمار جی گیتا ست سنگ آشرم

مُٹھی فیز-II

اُوم نمو بھگوتی واسدیوایے

اُوم شری کرشنایے نموٗنما

کرو تُم کام سب پیارے جس میں سب کی بھلائی ہو
سدا سب کی بھلائی میں تمہاری بھی بھلائی ہو
(گیتا ماتا)

کِتابہٕ ہنٛد ناو — پاٹھ سنگرہ

چھپن ٹۆری — ۲۰۰۶

تعداد — پانٛژھ ہتھ

پبلشر — ولیتا پرکاشن

ڈی۔ ٹی۔ پی — رنکو کول

سنگرہ کار — سوامی کُمار جی

کِتاب میلنُک پتاہ۔

سُوامی کُمار جی گیتا ست سنگ

آشرم مٹھی فیز II

ترتیب

ہرے کرشنا

اوم نمو بھگوتے واسدیوایے   اوم شری کرشنائے نموٗ نما

سوامی کمار جی گیتا ست سنگ آشرم کا پروگرام:

۱۔ صُبح سویرے 5 بجے سے   آرتی

شام کے 7 بجے سے   آرتی

۲۔ ہر گوروار صُبح کے 10 بجے سے 4 بجے تک: گیتا جی کا پاٹھ

۳۔ ہر اِکادشی کو صُبح 10 بجے سے 2 بجے تک : اِکادشی کتھا

ہمیں پتاہ ہونا چاہیے :

☆ سنسار کا گیان شریر سے ہوتا ہے۔

☆ شریر کا گیان اِندریوں سے ہوتا ہے۔

☆ اِندریوں کا گیان من سے ہوتا ہے۔

☆ من کا گیان بُدھی سے ہوتا ہے۔

☆ اور بُدھی کا گیان ییتن سے ہوتا ہے

☆ جس کو اصلی ''میں'' (آتما) سے گیان ہوتا ہے وہی گیانی ہے۔

☆ اسی لئے ہم پوجا پاٹھ، یگیہ، تپ جپ وغیرہ کرتے ہیں۔

سرنامہٕ

یہِ کِتاب یٚمُک ناو ''پاٹھ سنگرہ'' چھُ، چھےٚ توہہِ برٛونٛٹھ کنہِ۔ یمہٕ کِتابہِ ہُنٛد سنگرہ چھُ شرومُنی شری کُمار جیٖن کوٚرمُت۔ یہِ چھُ پرن والٮ۪ن ہنٛدِ خاطرِ اکھ نوید، اکھ ہوتہٕ شیشہٕ، اکھ دیہِ بتہٕ۔ مگر گرٛتھِ پرزناوُن تگُن، گرٛتھِ ورتاوُن تگُن، گرٛتھِ عمل کرٕنۍ تگنۍ، گرٛتھِ وِشواس آسُن، گرٛتھِ عمل آسنۍ۔ سارِوٕے کھوتہٕ بوٚڑ چھُ وِشواس۔ یوٚدوَے توہہِ وِشواس کٔریوٚ مےٚ چھُ باسان یُتھ سنگرہ چھُ اَز گوڈنِکہٕ وِزِ اَسہِ برٛونٛہہِ کُن آمُت۔ یَتھ سنگرہَس منٛز چھُ گیتا گیانَس پٮ۪ٹھ پوٗرٕ پوٗرٕ زور آمُت دِنہٕ۔ گیتا جی چھِ سانٛۍ آدِ گرنٛتھ۔ سانٮ۪ن مسلن تہٕ سوالن ہُنٛد جواب۔ یہِ چھُ اکھ رہسہِ ے گرنٛتھ۔ سارِنٕے وِیدن ہُنٛد سار۔ یوٗت زیادٕ پرٕہون تیٖتی نٔوۍ بھاو چھِ نَنان تہٕ بدِ گرٛھان۔ اکھ اکھ پد چھُ رہسہِ ے۔ بھگوانہِ ہنٛدۍ گون، پرٛ بھاو تہٕ مرمِکا چھےٚ یتھٕ پٲٹھۍ ورنَن آمٕژ کرنہٕ زِ اِنسان چھُ پرٕتھ تہٕ بیٚیہٕ پرٕنگ ابلاش تھوان۔ ژھوٚٹ پٲٹھۍ ونو:

गीता सुगीता कर्तव्याकिमन्यै शास्त्र विस्तरै।
या स्वय पञनामस्य मुखपञाद्विनि सृता।।

اَز تام یِم سنگرہ وُچھمٕتۍ چھِ تِمن منٛز چھُ کرٛشنہِ بھکتی، رامہٕ بھکتی یا شِو بھکتی پٮ۪ٹھ لیکھنہِ آمُت۔ مگر یتھ سنگرہَس منٛز چھُ گیتا جی ہنٛدٮ۪ن اصوٗلن تہِ رِیواتن پٮ۪ٹھ پکنٕچ وتھ ہاونہٕ آمٕژ۔ کُمار جیٖن چھےٚ یتھ سنگرہَس منٛز واریاہ

استوٗتی، لیلایہِ وغاٲر سنگرہ کرٕمژٕ۔

سمسارَس منٛز ییم زپہٕ زنم چھِ ہوان سارنے چھےٚ پننہٕ نٮ۪ن کرمہٕ پھلن ہنٛز بُوہری اَٹہٕ بارِ آسان۔ رٕتی کرمہٕ واٲلی چھِ رٕتین گرن منٛز زنم ہیوان تہٕ بد کرمہٕ واٲلی کرتھٕنٮ۪ن تہٕ قاد خانَن منٛز۔ رٕتی کرمہٕ واٲلی چھِ مزید رٕتی بننہٕ خاطرٕ ییہٕ تہٕ رٕتی کرم کران تہٕ آخرس پٮ۪ٹھ چھِ یمے لۄکھ موکھ دام پرٛاوان۔

تہٕ تھوٕے کرمہٕ یوٚگیو منٛز چھُ شری کُمار جی تہٕ۔ سہن شیلتا چھےٚ یہُنٛد گوڑنیُک گون۔ یم چھِ پننہٕ پروچن سیٚدن تہٕ صاف لفظن منٛز باوان۔ اتھ منٛز چھِ لیلایہِ، آرتی تہٕ منٛزی منٛزی گیان آبھاس۔ گیتا ماتایہِ ہُنٛد بجر، وِزِ وِزِ لۄکن ہُنٛد دھیان درمس کُن پھِرُن۔ گوٗر پرٛارتھنایہِ پتٕھے چھُ یتھ سنگرہَس منٛز لۄکن ہیچھنہٕ باپتھ سنٛدھیا منترنا ہتھ ترپَس تام سورٕے درج کرِتھ۔ من سورِناوُن شری بھگوان، ست گوٗرٕ ہاوتم اصلیچ وتھ لیلایہِ چھِ منَس پرن کران۔

کُمار جی چھِ سماج سُدھارک تہٕ درٛمہٕ رکھشک۔ لۄکن ہُنٛد رُت کانٛچھن واٲلی، پتھر پیمرٕ جنتایہِ تھوٚد تُلنچ پرٛھاتھون واٲلی تہٕ اَز یُک گاشہٕ تارُکھ۔

کُمار جیٖس پیہہِ وُنہٕ تہٕ پزٕرُک ٹیٚچھر واریاہ وتراوُن۔ تہٕ کیاز

ابتدائی دؤرس منز چھِ واریاہ زہرگلی چینز پیوان۔ ووتی گو یمو چھِ شاید واریاہ دام عنبگلِتھ ژھوٗنی ءتی۔ تہٕ حقیقت زاٗنتھ چھِ یم یتھ رنگ ژھٹان۔ تہٕ دٔیس ءتی وسنَس یتھ پننہِ دِلُک ہوباب توٗن کڈان یمہٕ ءتی باسان چھُ زِ واریاہ منزل چھکھ طے سَپدٕمت۔ موٗرژ گری ءشدی پاٗٹھی چھکھ پان گورمُت تہٕ وارٕ وارٕ ٹھزر پرؤمت۔ تمی چھُ دَیہ ناوس یوٗت للہٕ کھول کران۔ پننہِ زِندگی ہُند مدعا پورٕ کرنَس ءتی ءتی چھِ لوٗکن تہٕ خوش تہٕ خوشحال وُچھن یژھان۔ تہٕ کیاز زِ یم چھِ پژتھ جایہِ ونان زِ پنٗن پان تأریو پانٕے اپور۔ یُس پان گرٹہٕ پشہِ سُے چھُ واتان لامکان۔ فاضل کشمیری چھُ أکِس لیلایہِ منز لیکھان:

یمن آسہِ پرٕچھ تہٕ پزٕرچ دِلس چھِہہٕ
تمِن امرِتکی پیالہٕ چاوان کرٔشن جی

آخرس پیٹھ چھے ونتی:

ژٕ زؤنکھ دیَن اتھ قأبل تہٕ گرنے دیا
لولہٕ والین بِرٔژ دَیا گیہِ بڈی دولتھا
نابہٕ کار چھِسن پہٕ کوٗتم، بس داس چون
کہہ وچھ متہٕ کھارتم کرتم کرپا

گوڈ کتھ

لوکچار پانہٕ پیٹھے اوس مےٚ جان لۄکن ہنزٕ کتھہٕ بڑ خوش یوان۔ خاص کٔرتھ یمتن درمچ کتھ آسہِ ہے تتہٕ اوس مےٚ دِلہٕ چھن تارَن زَن تہٕ مزراب لگان۔ ییٚلہِ بہٕ بۄڈ گوس مےٚ گٔنٛیے یہِ کل زیادٕے پہن۔ اکہِ دوہہ اوسُس بہٕ أکِس مہنت سُنٛد پروچھن بوزان تہٕ مےٚ آیہِ منَس منٛز اکھ ترٛنگ ہِش تہٕ بہٕ لاریوٚس مہنتس نِش تہٕ دۄپمس بہٕ تہِ پکہٕ ہا أتھی وتہٕ پیٹھ۔ مےٚ چھُ باسان زِ یہِ وتھ چھِ پزٕی کنٛز ڈٕلیس لیٚنٛج وتھ۔ مےٚ ہاوِ تہِ یہِ وتھ تہٕ بیٚیہٕ کرتم اَتھہٕ روٚٹ۔ تٔمؠ وۄننم: اَتھ وتہٕ ہا با چھِ بے شُمار کٔنٛڈی۔ یہِ چھےٚ کرٕٹھ وتھ۔ گرٛتھِ کرپنہِ گرُک کارٕ بار، وُنہِ چھُکھ ژٕ واریاہ لوکُٹ۔ چون طاقت چھُنہٕ یتھٕ کٔنٛڈی ژالنٕچ۔ اَز چھِ لۄکھ دوہس تام کٔنٛڈی ژاران، لۄکھ چھِ صرِف مین میش کڈان۔ رٕژِ کتھِ چھُنہٕ کانٛہہ برٛوسہٕ کران۔ لۄکھ چھِ تمن تہِ کنہِ کڈان یمن شود تہٕ صاف من چھُ آسان۔ یُس دژمچہٕ وتہِ پیٹھ پکان آسہِ یا دژمس کُن لۄکن پروَرت کران آسہِ۔ تس چھِ ژورٕ ہاٹٛھہٕ لاگن تہٕ أڈٕ أڈٕ کڈان۔ بھگوان زانہِ یہِ کلہٕ یوٗگُک اثر کأتِس کالس روزِ لۄکن وتہِ ڈالان۔ گرٛتھ بیٚیہہ گرِ۔ مگر یٔمِس

کل گنان چھےٚ سُہ کتہٕ چھُ پوٚت پھیران۔ سوے حالت اُسی مےٚ تہٕ۔
مےٚ موٗنُس نہٕ تہٕ دوٚیمس زِ بہٕ پکہٕ یوٚ دوَے کیٖنٛہہ تہٕ سپدِ۔ بس مےٚ گژھِ
تہٕنٛد آشِر واد آسُن۔ مےٚ چھُ بھگوان کرشنَس پیٹھ دژھ وِشواس۔ سُہ تراوِ
نہٕ مےٚ زانٛہہ۔ صرِف روزِ ہوٚم تو ہہ وتھ ہاوان۔ سُہ گوٚ میٲنِہ کتھہٕ بوٗزِتھ
خوٗش تہٕ دوٚپُن: اچھا جان گوٚ پکھ! پکن گژھ! بھگوان چھےٚ ستی۔
بہٕ اوسُس جان پاٹھی پکان تہٕ کھاٗرہم اکہٕ دوہہ اکھ توہمتھا۔
حالات وأتی یوٚت تام زِ لڑکو وون ہوم ژٕ چھُکھ ژور، اُیزیور۔ پوزٕے
بوٗزو لیکہٕ تام لجکھ۔ بہٕ گوس سخ دوٚکھی۔ مہاتماہَس نِش ووٚتُس۔ تٔمی یام
وُچھُس تٔمی تژ واسُن تہٕ ونہٕ نم: وُنہٕ ژاو اکُے کونڈ۔ ژٕ کیاز ِگوکھ پریشان۔
مےٚ چھےٚ نا ووٚنمُت زِ اتھ وتہٕ چھِ لچھِ بُدی گُنڈی۔ ژٕ چھےٚ وُنہٕ واریاہ
وترأون۔ بہٕ دژاس تہٕ لوٗگس برٛوٚنٛہہ پکنہٕ۔ سےٚ گوٚ پکان ییٚہے رتھ پأنٛشہٕ
گیہٕ تہٕ اصلیتھ دژایہٕ نٔی۔ بھگوان سِنٛز اُسی دیا۔ بہٕ گوس پننہٕ نِس گورٕ سُنٛد
گرِ تہٕ تٔمی یام وُچھس تہٕ نالہٕ متہٕ روٚٹنس تہٕ دوٚپنم زِ بے شکھ ہیٚکِکھ ژٕ
برٛوٚنٛہہ پکِتھ تِکیاز ِژے مَنٛز چھُ یوٗت قوتِ برداش۔ پکھ برٛوٚنٛہہ وُنہٕ چھےٚ
واریاہ امتحان باقی۔
مےٚ چھےٚ آش زِ یوٚ دوَے مےٚ گوٚرٕ دیوٕ سِنٛز سِنٛز نظر روزِیم تہٕ

بالہِ کرٛشن نکھہٕ تہٕ ڈکھہٕ روزیم تہٕ بہٕ روزٕ لۄکن ہٕنٛز وتہٕ شیرٛنس پیٹھ ہمیشہِ برٛونٛہہ پکان۔ مےٚ چھُ صرِف اکھ امارٕ سہٕ گو یہِ زِ لۄکھ گرٛشھن گیِتا ماتایہِ پٔنٕن وتہِ ہاوُک زأنتھ درٛمَس کُن پرورت گرٛشھنی۔ مےٚ چھُ باسان زِ مےٚ چھُ وارِیاہ کینٛہہ کرُن بقایا۔ بہٕ چھُس توہہ سان بھگوانس وٕنتی کران زِ اَسہِ ہاوِ رٕژ وتھ تہٕ پکہٕ ناو درٛمَس پیٹھ۔

گیِتا ماتا کی جے۔ ہرے کرشنا ہرے کرشنا۔ کرشنا کرشنا ہرے ہرے

توہُنٛد رُت کانٛچھن وول

کُمار جی

☆☆☆

ہری اوم تت ست

پراتا سمرن منگل ستوتر:۔

۱۔ اوُت تہ شٹھو، تی شٹھ، گوینده، اوت تشٹھ گروڑھ دوژه
اوُت تشٹھ، کملا کانتہ، تریہ لوکے منگلم کرو

۲۔ منگم بھگوان وشنوه، منگلم گروڑه دوجاه
منگلم پنڈری کا کھیاہ، منگلایتۃً نم، ہری

۳۔ موکم کروتی واچالم، پنگم لنگھ یہ تے گہ رم
یت کرپا تم اہم وندے، پرمانند مادھوم

۴۔ نمو برہمنہ دیوائے گو برہمنہ ہیہ تاے چہ
جگت ہہ تائے کرٔشنائے، گویندائے نموٗنماہ

۵۔ کرٔشنائے واسدیوائے، دیوکی نندنامی چہ
نندگوپہ کومارائے گوینداے نموٗنماہ

۶۔ توم ایے وماتا چہ پتا توم یے و
ایو بندھو چہ گوروتم ایے و
توم یے وودیا درونم توم یے و
توم ایے وسروم مہ دیو دیوہ

سروتو مُکھی ابھیہ اُدیہ کیلئے نِتنیہ پرارتھنا:-

پراتا کال براہمی مہورت میں نیند سے اُٹھنا چاہیے۔ رات کے انتم پہر کا تیسر تیسرا بھاگ براہمی مہورت کہلاتا ہے۔

ا۔ نیند سے اُٹھتے ہی پربھوُ سمرن کرتے ہوئے پڑھیں:-

" پراتا، سُمرامی، بھوبھی تی، مہارتی شانتیئے۔ نارائینم، گروڑ، داہنم، ابجہ نابھم۔ گرہا بھی بھوُت، ورواروبہ، موُکتی، ہیے توم۔ چکرا، یدھم، ترونہ، وارجہ، پدمہ، پترم"۔

۲۔ یہ شلوک پڑھ کر دائیں ہاتھ کا درشن کرتے ہوئے پڑھیں:-

" کراگرے، وسہِ تی لکھشمی کر مدھیے سرسوتی
کرمولے،تُو، گووِندا، پربھاتے کرورشنم۔"

بِسترے سے اُٹھتے ہی شوچ کو اوش جائیں۔ شوچ لگو شنکا وغیرہ کرتے سمیئے مون رکھیں۔ شوچ کے بعد پیلی مٹی دس بار بائیں ہاتھ میں اور سات بار دونوں ہاتھوں میں ملیں۔ کیچڑ چیونیٹوں اور چوہوں سے نکالی ہوئی تتھا دوسرے کی جوٹھی مٹی پریوگ میں نہ لائیں۔ سنان نتیہ کرنا چاہیے۔ سنان کر کے سندھیا تتھا اوپاسنا کرنی آوشک ہے۔

۳۔ مُکھ دھونے کی وِدھی:۔

شوچ وغیرہ سے نِورت ہو کر بایاں پیر دھوتے ہوئے پڑھیں:۔

"نمو سُتو، نن تائی، سہسر مورتہ نے سہسر، پاد، اکھ۔ شہِ روُر، بایہ ویے۔ سہسر نامنے پورشائی۔ شاشوتے سہسر کوٹی، یُگ دھارنی، نماہ۔

دایاں پیر دھوتے ہوئے پڑھیں:۔

"اوم نماہ، کملہ نابھے، جلہ نمستے، شایہ نے نمستے، کیشو انن تو، واسُو دیو، نموستوتے۔"

۴۔ مُکھ دھوتے ہوئے پڑھیں:۔

گنگا، پریاگہ، گیہ، نیے مِشہ، پشکر اوی۔ ترِتھانی، یانی، بھوُوی سن تی، ہری پرسادات، آیا تتوتانی۔ کرپذ، پوُٹے، مہ دیئے، پرکھشیالیہ تمنو، ودنی سی، تشاِ کلنکم، ترتھے، سنے نم، ترتھم، یے و، یوسمانانام، بھوُتی، ماناہ، شم، سیو، اُردو، روُشو، دُھرتی، پرانگ موُرتہ سے، رکھیا نو، برہمہ نس، بپتے۔

۶۔ مُنہ دھو کر یگنو پویت دھوتے ہوئے تین بار پڑھیں:۔

"اوم بھُور بھواہ، سواہ، تت، سوتور، ورے نیم، بھرگو، دیو سے، دھی مہی، دِھی یو، یوناہ، پرچودیات۔

۷۔ یگنو پویت گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں:۔

یگنو پویتم، پرمم، پوترم، پرجا پیتیریت، سہجم، پرستات آیوشم، اگریم، پتر مونچہ، شو بھرم، یگنو پویتم، بلم، اُستوتے جاہ۔ یگنو پویتم، اسی یگیہ سے توا، اوپیہ، وی تے نہ، اُوپہ، ہیامے"۔

اسکے بعد نہانا۔ نہانے کے بعد اپنے ماتا پتا کو نمسکار کرنا اور پوجا کمرے میں جا کر بھگوان جی کی طرف مُنہ کرکے آسن پر بیٹھنا چاہیے اور مہا گایترے کو دھونا چاہیے۔ (ایک تھالی اور ایک پانی کا گڈھا پہلے ہی رکھنا چاہیے)۔

تین بار مہا گائیترے کا پاٹھ پڑھنا۔ "اوم بھُور بھواہ، سواہ، تت، سوتور، ورے نیم، بھرگو، دیوسے، دھی مہی، دِھی یو، یوناہ، پرچودیات۔

یگنو پویت دھوکر گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں:۔

یگنو پویتم، پرمم، پوترم، پرجا پتریت، سہجم، پرستات آیوشم، اگریم، پرتی مونچہ، شو بھرم، یگنو پویتم، بلم، اُستوتے جاہ۔ یگنو پویتم، اسی یگیہ سے توا، اوپیہ، وی تے نہ، اُوپہ، ہیامے"۔

اسکے بعد شکھا کو تین بار مہا منتر پڑھ کر دھونا:۔

ژھوگ: سندھیا: آچمن منتر:

دائیں ہاتھ میں پانی رکھکر منتر پڑھو:-

اُوم، شنو دِیوی، ابھشٹے، آپو بھونتو، پی تے نے شم یور، ابھی سرون تونا۔ پھر گائیتری منتر۔ اس کے بعد پانی پینا۔ پھر ہاتھ دھونا۔

پاتر میں سے جل بائیں ہاتھ میں لے کر داہنے ہاتھ کی مدھِ اور انامِکا انگلیوں سے سپرش کر کے پرتھم دکشن اور تت پشچات درم پاشروہ میں تمن منتر سے سپرش کریں۔

(۱) اوم واکھ واکھ۔ (۲) اوم پرنہہ پرنہہ۔ (۳) اوم چک سو چک سو۔ (۴) اوم شوترم شوترم۔ (۵) اوم نابھی۔ (۶) اوم ہردیم۔ (۷) اوم کنٹھ۔ (۸) اوم شرہا۔ (۴) اوم باہو بھیام یشوبلم کرتلہِ کر پرشیٹے۔

ارتھ:- اِن منتروں سے ایشور کی پرارتھنا پوروک کرمہہ نا موکھ، ناسِکا، نیتر، کان، نابھی، ہردے، کنٹھ، سر تتھا بوجائیں کے موکھ سنکد (کندھے) اور دونوں ہاتھوں کے اوپر تلے سپرش کریں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایشور کی کرپا سے ہماری یہ سب گیان ایندری اور کرم ایندری۔ یش اور بل سے یوکھت ہو۔ پھر ہاتھ میں پانی اُٹھا کر اِن میں دو انگلیوں سے نیتر آدھِ انگلیوں پر جل چھڑکیں۔

یہ منتر پڑھیں:- (۱) اوم بھویونا تو شر سے۔ (۲) اوم بھوہ یونا تو نیتر یو۔ (۳) اوم سا یونا تو کھنٹے۔ (۴) اوم ہایونا تو بردے۔ (۵) اوم حنیہ یونا تو نابھم۔ (٦) اوم تپاہ تو باہو بیام۔ (۷) اوم ستم یونا تو شر سے۔ (۸) اوم خم ہرہما یونا تو سروترہ۔

ارتھ:- پرانوں سے میرے پرماتما سر کو پویتر کریں۔ دوکھ وِناشک پرماتما آنکھوں کو پویتر کریں۔ جگت پالن پرماتما نابھی کو پویتر کریں۔ دوشٹوں کو دنڈ دینے والا بھگوان پیروں کو پویتر کریں۔ ست رو بھگوان پرماتما دوبارہ سر کو پوتر کریں۔ سروِ ویاپک بھگوان پرماتما شریر کے سب انگوں میں پوترتا کریں۔

پرانایام منتر:- اوم بھُو، اوم بھواہ، اوم سہہا، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپا، اوم ستم، تت سوتور ورنیے یم برگھو دیو سے دہی مے، دیویونا، پرچودیات۔ آپو جوتر رسو امرتم بھور بھواہ سواہ۔

ارتھ:- پرم پتا پرماتما آپ پرنوں کے دوکھ وِناشک، سُکھ پراپتی، آنند مے آنند داتا، جگت کے کرتا، دوشٹوں کو دنڈ دینے والال، سدا ایک رس اکھنڈ، اوناشی اور نہ بدلنے والے ایشور کے گنوں کا سُمرن کرتے ہوئے اُس میں اپنے آپ کو مگن کر کے اننت آنندت ہونا چاہیے۔

ہرے کرشنا

اوم نمو بھگوتی واسدیوائے   اوم شری کرشنائے نمو نما

سوامی کُمار جی گپتا ست سنگ آشرم مُٹھی

آرتی

پرانایام:-

پرانایام منتر :- اوم بھُو، اوم بھواہ، اوم سہا، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپاہ، اوم ستم، اوم تت سُوتور ورنیے یم برگھو دیوسے دہی مے، دیویونا، پرچودیات۔ آپو جوتر رسو امرتم بھور بھواہ سواہ۔

ا۔ اوم شُکلام، بھردھرم، وِشنُوم، شیشہِ، وَرنَم، چِتُر، بھوُجَم، پڑسَنہ، وَدَنم، دھیائے، سَرو، وِگھنوپہ، شانتہ ئے۔

اِبھِ، پڑیتیارتھ، سِدھ ھیرتھَم، پوُجہِ تویاہ، سورایر، اَپی، سَرو، وِگھنہِ، چھِدے، تَسمئے، شری گنادِ، پتیئے نماہ۔

۲۔ بہِ بھرت، دھنہ، ہَستہ، پَدمہ، یُگلے، دَنتا کھِیہ، سوُترے، شبھُے وامے، موُدکہ، پوُرنہ، پاتر، پَرشو، ناگو، پودیتی، ترِوک، شریمان، سمہہ، یُگا، سناہ، شُرتہِ، گُیے، شَنکھو، دہن، مولیہ، دِشیات، ایشا، پُتر، ایشہِ،

بھگوان۔ لمبودرہ شرماناہ۔

۳۔ سِندور، کونکومہ، ہۄ تاشنہ، وِدرُومارکہ۔ رکتھابجہ، داڑِمہ، نبھائی، چُتر بۄ جھائے، ہے رمبھ، بھیرو، گنیشور، نایہ کائے، سرواتھ سِدھ پھلہ دائی، نماہِ، شِوائے۔

۴۔ مۄکھیم، دوا دشہ، نامانی، گنے شہ سے، مہاتمناہ، یاہ پٹھِت شِو کتھانی، سہ، لبھیت، سِدھیم، ادتہ مام۔ پرتھ مم، وِکرتنڈم، تو، چیٔ کہ دنتم، دُوتی یکم، ترِقی یم، کرشنہ، پِنگھم، توچُرتھم تۄ، گیپردے نم، لمبھو درم پنچہ مم تو، شۂٹم، وِکہ ٹم، یووچہِ سپتم، وِگھنہ، راجندرم، دھومر، ورنم، تتھا شٹم، نومم، بھالہ چندر متو، دشمم تو، ویناییےکم، ایکا دشم، گنہ پتیم، وداوشم، منترناییےکم۔ پٹھ تے شرنۄتے، یس تو، گنیش توم، اُوتہ مم، بھاریارتھی، لبھتے، بھاریام، دھنارتھی۔ وِیۄلم، دھنم، پترارتھی لبھ تے، پُترم، مۄکھیارتھی، پرمم، پدم۔ اِچھا کامم تۄ، کامارتھی۔ دھرمارتھی، دھرم اکھیے یم۔

۵۔ سۄمُوکھش، چیٔےکہ، دنتہ شچہ، کپلو گجہ، کرنکاہ، لمبھو درشچہ، وِکہٹو۔ وِگھنہ راجو، گناہ دِپاہ۔ دُھمر، کیتو، گنادِ کھشو بھالہ چندرو گجانہ ناہ۔ دواشیٔے تانی، نامانی، گنے شہ سے مہا تمناہ، یاپھٹیت شرنویات، واپی، سہ لبھیت، سبدھیم، اُوتمام، وِدیارمبھے، دواہے چہ، پرویشے، نرِگمے تتھا۔ سنگرامے سنکٹے چیٔو، وگھنس تسے نہ جایہ تے۔

شری گنیش استوتی

۱۔ ہیمہ زاسوتم بجم گینشم ایشتہ نندنم
ایکہِ دَنتہِ وَکرِ توندٹہ ناگ یگنہِ سوٗترکم
رَحتہِ گاترِ دھوٗمرِ نیترَ شُکلکہ وسترِ منڈتم
گَلپہِ ورٛکھشیہ بگھتہِ رکھےٗ نَمو ستوتے گجانَنم

۲۔ پاشہِ پانہِ چکرِ پانہِ موٗشکا دِروٗہنیم
اَگنہِ کوٗٹہِ سوٗریہ جیوتہِ وجرِ کوٗٹہِ پَروَتم
چترِ مالہِ بگھتہِ زالہِ بالہِ چَندرِ شوٗبھتم
گَلپہِ ورٛکھشیہ بگھتہِ رکھےٗ نَمو ستوتے گجانَنم

۳۔ بوٗتہِ، بوے، ہوےٗ کوے بھرگو، بھارگوارِ چتم
دیوے، وہنے، کالہِ، جالہِ، لوکہِ، پالہِ وِندتم
پوٗرن برٛہمہِ سوٗریہ وَرنہِ پورشم پُرانتکم
گَلپہِ ورٛکھشیہ بگھتہِ رکھےٗ نَمو ستوتے گجانَنم

۴۔ وِشنبھ، وِریہ، وِشوسُریہ، وِشوکرمہِ نرملم
وِشوہرتا، وِشوکرتا، یتر، تتر، پوٗجتم
چترمُکھم، چتر بھُوجم، سیوتم، چتر یگم
گَلپہِ ورٛکھشیہ بگھتہِ رکھےٗ نَمو ستوتے گجانَنم

جے گنیش

جے گنیش۔ جے گنیش۔ جے گنیش دیوا
ماتا جا کی پاروتی پِتا مہا دیوا

ایک دنت دیاونت چار بھُجا دھاری
مستک پر سِندھور سوہے موسے کی سواری

جے گنیش۔ جے گنیش۔ جے گنیش دیوا
ماتا جا کی پاروتی پِتا مہا دیوا

اندھن کو آنکھ دیت، کوڑھن کو کایا
بانجھن کو پُتر دیت، نِردھن کو مایا

جے گنیش۔ جے گنیش۔ جے گنیش دیوا
ماتا جا کی پاروتی پِتا مہا دیوا

ہار چڑھے پھول چڑھے اور چڑھے میوا
لڑوون کو بھوگ لگے سنت کرے سیوا

جے گنیش۔ جے گنیش۔ جے گنیش دیوا
ماتا جا کی پاروتی پِتا مہا دیوا

☆☆☆

رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام

سیتارام سیتارام بجہ من پیارے رادے شام

جل میں رام، تھل میں رام، سارے جگ میں رام ہی رام

رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام

جے روگونندن، جے گنشیام، جانکی ولھب سیتا رام

رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام

☆☆☆

شیو ہر شنکر گوری شام۔ وندے گنگا دھرم نشکام

شری رودھرم پوشیتہ وسیوانم ہر ہر کاشی پوٗرناتھم

بجہ پالہہ لوچن پرماندہ، نیل کنٹھ تم شرنم۔ شیوہ اکرن کونجن

سیوک کے پرتی پالا، اوم آواہ گمن مِٹا دو شنکر بجہ شیوہ بارم بھارہ

اوم شیوہ ہر شنکر شمبھو سدا شیوہ شیو۔ ہرہ ہرہ سدا سدا شیوہ شیو۔

سرومنگل، منگلیے، شِوے سردارتھ، سادھکے،

شرنیے، ترمبھکے گوری نارائنی نموستوٗ تے۔

☆

یندراکھی

یندراکھی، نامہ، سادیوی۔ دیوتا سم اُودا، ہرتا، گوری، شاکمبھری، دیوی۔ دوُرگا، نامنی تی، وِشُرتا، کاتیا، یہ نی، مہادیوی، چنْدرگھنٹا، مہاتہ پاہ، گائیتری، ساچہ، ساوِتری، برٗھمانی، برٗھمہ، وادِنی، نارایِنی، بھدرکالی۔ رُودرانی۔ کرٗشنہ، پِنگلا، اَگنی، جوٗالا، رُودر، مُوکھی۔ کالہ راتری، تپہ سیوِنی، میگھ، شیاما، سہسراکھی۔ وِشنُو، مایا، جلودری، مہُودری، موکھتہ، کیشی، گھور، رُوپا، مہابلا، آنندا، بھدرجا، نندا، روگہ، ہنسہ ترِی، شوِپرِیا، شِو، دوُتی، کرالِ چہ۔ پرٗتیکھشیا، پرمیشوری، اِیندرانی، چنْدر رُوپاچہ، اِیندر، شکھتی، پرا، یِنا، مہیشا، سُور، سم، ہرتری، چامُنڈا، گربھ، دیوتا، وراہی، نارسم ہی، چہ، بہی ما، بھیرو، نادِنی، شُرتی، سمرِتر، دھرترِ، میِدھا، ویدیا، لکشمی، سرسوتی، آنندا، وِجیا، پُورنا۔ مانَس، توشا، پراجہ تا، بھوانی، پاروتی، دُرگا۔ ہیئے مہ وتیہ، امبھکا، شِوا، شِوا بھوانی، رُودرانی، شنکر اردھ، شرٗی، رِینی، یِی تیئے، نامہ، پدیئے، سُتوتا، شنکریِنہ، دِھی متا، آیور، آروگھیم، ایشوریم، سُکھ، سمپتی، کارگم، کھئیِ یا، پسمار، کوشٹھاد۔ تاپ، جور، نِوارنیم، شتم آور، تہ یت، یستو۔ مُوچہ تے،

وِدیا دِھ، بَندھنات، آور، تہ یَت، سہسُر یِنہ۔ لبھتے، وَنچھِ تَم، پھَلم، راجیہ، وَشَم، اَواپنوتی، سَتسَم، ایو، نہ، سَم شیاہ، لکھشیم، ایکم، جپت، یہ ستُو۔ ساکھیات، دیوی بھِ وِشیستی، ترِکالَم، پٹھِ تے، نیہ تیم۔ دَھنہ، دھانیم، چہ، سَم یہ وِاہ اَردھ، راترے، پَٹھت، نِتسَم۔ مُوچہ تے، پاپہ، بَندھنات اَندِر سُتوتَرَم، یِدَم، پُونیم۔ جہ پے تو، پھَلہ، وَردھ نَم، وِناشائے، روگانام۔ اَپہ، مرِتیوم، ہَریتوتہ، راجیارتھی، لبھتے، راجیم، دَھنارتھی، وِپُولَم، دَھنَم، تِچھا کامَم، تُو، کامارتھی۔ دَھرمارتھی، دَھرَم، اَکھشیہ یَم، وِدیارتھی، لبھ تے، وِدیئیام۔ مُوکھشارتھی، پرَمَم، پَدَم، اِیندرینہ، گتھ نَم، سَتوتَرَم۔ سَتسَم، نہ، سَم شیاہ اِتہ، شرِی، اِیندراکھی، سُتوتَرَم۔

سرومنگل، منگلیے، شِوے سردارتھ، سادھکے،

شرنیے، ترمبھکے گوری نارائنی نموستُوتے۔

آرتی

اوم جے جگدیش ہرے۔ پربھو جے جگدیش ہرے

بھگت جنوں کے سنکٹ چھِن میں دور کرے

جو دھیاوے پھل پاوے، دُکھ ونِہ شے من کا

سُکھ سمپتی گھر آئے، کشٹ مِٹے تن کا   اوم جے جگدیش......

ماتا پِتا تم میرے شرن گہوں کِس کی

تُم بن اور نہ دُوجا آس کروں جس کی   اوم جے جگدیش......

تم پورن پرماتم، تم انتریامی

پار برہم پرمیشور تُم سب کے سوامی   اوم جے جگدیش......

تُم کرونا کے ساگر، تُم پالن کرتا

میں سیوک تم سوامی کرپا کرو بھرتا   اوم جے جگدیش......

تُم ہو ایک گوچر، سب کے پران پتی

کِس بِدھ ملوں دیا مے تُم کو میں کُمتی   اوم جے جگدیش......

دِین بندھو دُکھ ہرتا م رکھشک تم میرے

اپنے چرن لگاوٴ دوار پڑا تیرے   اوم جے جگدیش......

وِشے وِکار مِٹاوٴ، پاپ ہرو دیوا

شردھا بھکتی بڑھاوٴ سنتن کی سیوا   اوم جے جگدیش......

شام سُندر جی کی آرتی نس دِن جو گاوے

کہت شِوا نند سوامی بجت ہرے ہر شمبھو

من وانچھت پھل پاوے۔ اوم جے جگدیش ہرے۔

جے شنکر

بھولے بھولے ناتھ ہرے جے امر ناتھ ہرے۔

جے رادھا کرشن ہرے

جَے نارایَن جے پورشوتَم، جَے وامَن گم سارے

اوُ دھَر مام سوریش وِناشن پِتّوہَم سَمسارے

گھورَم ہَرمَم نَرکہِ رِیپو، کیشو گلَمَش بھارَم

مام اَنوگَم پَیہ دِینَم اَناتھَم کرُو بھَو ساگرِ پارَم

جَے جَے دیو جَیا سُر سُوْدَن جَے کیشو جَے وِشنو

لَکھمی مُکھ کَمل مَدھوُ وِرتہ جَے دَشکَندھر جِشنو

گھورَم ہَرمَم نَرکہِ رِیپو کیشو گلَمَش بھارَم

یَدِاپہِ سَکلم اَہَم کلہِ یامہِ ہَرے نَہہ کم اَپہ سُہ ستوم

تَت اپہِ نہ مُنچَتہِ مام اِدم اچُتہِ پوترِ کلتر مہ تَوم

گھورَم ہَرمَم نَرکہِ رِیپو کیشو گلَمَش بھارَم

پُنراَپہِ جَنہ نَم پُنراپہِ مَرنَم پُنراپہِ گربھہِ نوِاسَم

سوڈَم اَلَم پُنراَسمِن مادھَو مام اُودھر نجہِ داسَم

گھورَم ہَرمَم نَرکہِ رِیپو کیشو گلَمَس بھارَم

توم جنۂ نی جنکۂ پڑبھُر اُوچتۂ توم سُوہرت کُلۂ مترم

توم شرنم شرناگت وتسلۂ توم بھوِ جلدِ ھ وہہ ترم

گھورم ہرمم نرکۂ رِیپوکیشو گلمش بھارم

جنک سُوتاپتۂ چرن پرایۂ شنکر مُنیور گیتم

دھارے منسۂ کرِشنۂ پُورشوتم وارے سنسرِتۂ بھیتم

گھورم ہرمم نرکۂ رِیپوکیشو کلمس بھارم

مام، انوکمپیہ۔ دینم، اناتھم۔ کُروبھو، ساگر، پارم

☆☆☆

اوم ہر ہر مہادیو

۱ جے شِوا اومکارا۔ سوامی جے شِو اومکارا۔ برہما وِشنو سداشِو۔ بھولاناتھ مہیشور۔ اردھانگے گورا...... اوم ہر ہر مہادیو

۲ ایکانہ نہ، چُتر اننہ، پنچاننہ، راجے، شِو جی، پنجاننہ راجے، ہنساسنہ، گروڑاسنہ، ورشبھاسنہ ساجے...... اوم ہر ہر مہادیو

۳ دوبھُوجہ، چار بھُوجہ، چُتر بھُوجہ، دشہ بھُوجہ، تُو، سوہے۔ شِو جی دشہ، بھُوجہ، تُو سوہیئے۔ تینوں ایک سُوروپا، تربھوم من موہیے...... اوم ہر ہر مہادیو

۴ اکھیہ مالا، ونہ مالا، رونڈ مالا دھاری، شِو جی رونڈ مالا دھاری۔ چندن مرگ مد سونہے پن، بھالے ششی دھاری ...... اوم ہر ہر مہادیو

۵ شِوے تامبر، پیتامبر، بھسما بھرانگے۔ شِو جی بھسما بھرانگے۔ سنہ کادِک، پیلادِک، بھُوتادِک، سنگے ...... اوم ہر ہر مہادیو

۶ کرمدھیئے کرمنڈلہ چکر، ترشول دھرتا۔ شِو جی چکر تروشل دھرتا۔ یگ ہرتا، یگ کرتا، یگہ پالن کرتا ...... اوم ہر ہر مہادیو

۷ تینوں ایک سوُروُپا، انترنانتر سوُ۔ شِو جی انترنانتر سو۔ منہ مانگت، پھلہ پاونت بھُوساگر ترسو ...... اوم ہر ہر مہادیو

۸ جے شِو اومکارا، سوامی شِو اومکارا، برھما، سدشِو، بھولاناتھ، مہیشور، اردھانگے گورے ...... اوم ہر ہر مہادیو

☆☆☆

جانو:

۱۔ کرم یوگ: ۔ جو منُش کرم میں اِکرم اور اِکرم میں کرم دیکھتا ہے۔

۲۔ گیان یوگ: ۔ جو آتما کو سمپورن پرانیوں میں اور سمپورن پرانیوں کو آتما میں دیکھتا ہے۔

۳۔ بھکتی یوگ: ۔ جو سب کچھ مُجھ میں اور مُجھ کو سب میں دیکھتا ہے۔

بھگوان کرشن کی استوتی:-

ہردیس میٲنس یُمۍ کوٚ رمُت نواس۔ نیرو کرٛشنَس ءستِ کھیلو راس

نیرو کرشنس ءستِ رادھا کرشنس ، پنٕنِس کرشنس ءستِ ءستِ کھیلو راس

کرشن چھُم ہرتا، کرشن چھُم کرتا، کرشن چھُم مول، موج، بند تہٕ بھراتا

کرشن چھُم سوُرے، یُمس ءستِ چھُم واس۔ نیرو کرٛشنَس ءستِ کھیلو راس

تِم لۄکھ لاران کھورِ ننہٕ وآری۔ یِم نی مُرلی کنسی گیہِ

مُرلی شبدٕ ءستِ کالن تہٕ کھوتراس۔ نیرو کرٛشنَس ءستِ کھیلو راس

دوکھ تہٕ دآدی کتہٕ گیہِ تِمنی لۄکن، یِمو رادھا کرٛشن منس منٛز لۄب

تِمنی چھُ رادھا کرٛشنُن پوٗرِ پوٗرٕ وشواس۔ نیرو کرٛشنَس ءستِ کھیلو راس

برہما، ویشنو، مہیش تِمن تہِ رادھا کرٛشن منس منٛز اوس

دیوی تہٕ دیوتا رٕوٗزِتھ اُمِس چھِ داس۔ نیرو کرٛشنَس ءستِ کھیلو راس

وَتہٕ پیٹھٕ میٚہ ترٛاوتم ہاوتم پَنُن اول، رادھا کرٛشناژی چھُکھ میونے مول

اَنٛد کار کاستم ہاوتم پَنُن پرٛکاش۔ نیرو کرٛشنَس ءستِ کھیلو راس

☆☆☆

اوم نموٗ بھگوتی واسدیوائے۔ اوم شری کرشنائے نموٗ نما (۵ بار پڑھنا)

شِوائے نما اوم، شوائے نما اوم، اوم نما شِوائے (۵ بار پڑھنا)

اوم بھُو، اوم بھواہ، اوم سہا، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپاہ، اوم ستم، اوم تت سُوتورو رنیے یم برگھو دیوسے دہی مے، دیویونا، پرچودیات۔ آپو جوتر رسوامرتم بھور بھواہ سواہ۔ (۵ بار پڑھنا)

☆

شرنا گتن دیا کر بھگوان رامہٕ رامے۔
شرنا گتس کر کرٕ پا، شرنا گتس کر کھما، شرنا گتس رکھشا کر۔
ٹُھتم مےٚ وشنارپن بھگوان رامہٕ رامے۔
شرنا گتن دیا کر بھگوان رامہٕ رامے۔
داد ٕن دوا کر، رُوگن شفا کر، بھگوان رامہٕ رامے

☆

گورس کُن :-

ست گورٕ وَتھ ہاوےٚ اپٕچ راز پنہٕ نُے بھاوتم
واتہٕ ناٗوزیم پوٕر منٛزلس، اَڈوتے پنہٕ ترٛاوہم
اڈن تہٕ زوٚن چھُس کیاہ خبر چھم کور کُن لگہٕ میٛون پان
پتھ نہٕ راوے انہٕ گٹِس منٛزتھف گرِتھ پکہٕ ناٗوزِیم
پرِٕونی چھم ناو گاٗمژ بوٚڑھ مےٚ لاگتم ست گورو

تاریمہِ ستیٚ لگہِ سُدرس، تی کرُن ہیچھ ناوتم

تی پرُن ہیچھ ناوتم، تی وُنن ہیچھ ناوتم

تی بوُلن ہیچھ ناوتم، واتناوِزیم پوٗرِ منزٕلس اڑ وتے پنہِ تراوہم

☆☆☆

اوم سروے بھونت تہِ سوکھنا۔ سروے سنتو نرامیا۔ سروے بھدرانی پشنتو

مام کچت دُکھ باگ۔ بھوبت۔

آواہنم نیوجانامی۔ نیو جانامی پوجنم۔

پوجا بھاگم نہ جانامی، کھمتام پرمیشور۔

منتر ہی نم، کرِیا ہی نم، وِدھی ہی نم چہ یت گتم،

تت سروم کھمتام دیو کریہ پارمیشور۔

او بھیام بھیام جانو بھیام، پانی بھیام، شرسا، اورسا، وچسا تہ منسا

نمسکارم کرومی نماہ۔

آدھا منٹ جھک کر نمسکار کرنا۔

توم یے و ماتا چہ پِتا توم یے و بندو شچہ، گورو توم یے و،

توم یے ویدا، درونم، تم یے و سروم ممہ واسدیو۔

ماتا بھوانی، ژِ پِتا بھوانی، بندو بھوانی چہ گورو بھوانی،

وِدھیا بھوانی، درونم بھوانی، بیتو بیتو یامہ تتو بھوانی۔

☆

اوم گیتا ماتا کی جے۔ گنگا ماتا کی جے۔ گائیترے ماتا کی جے، بھارت ماتا کی جے۔ اپنے اپنے ماتا پِتا کی جے، بب راج مہاراج کی جے، سب سنتن کی جے، ایکادشی ماتا کی جے، تُلسی ماتا کی جے، جگت ماتا کی جے، سناتن دھرم کی جے، ویدویاس بھگوان کی جے، سیتاپتی رام چندر بھگوان کی جے، گوری شنکر بھگوان کی جے۔

ہاتھوں کو کھڑا کر کے بولو:۔

جگت پِتا رادھا کرشن بھگوان کی جے۔ ہرے کرشناہ، ہرے کرشنا، ہرے کرشنا۔ ہرے ہرے۔

نوٹ: دھیان کم سے کم ۲ منٹ کریں۔

آرتی کرنے کے بعد صُبح سویرے گیتا جی کے کم سے کم دس شلوک پڑھنے چاہئیں۔

☆☆☆

گوٗرٕ استوتی

گوٗر چھُم ساکھشات ناراین ، ناراین ، ناراین ، ناراین

گوٗر بنہٕ تمسے ناراین ، یمسے شوٗد گرٛہن انتہاہ کرن

شوٗد بٕنہٕ ستی تاربَن ، گوٗروٗ چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گوٗرٕ سُنٛد شبد چھُ ویکنٹھ تار، یس آسہٕ گاش سُے گرٛہ پار

اوٗن کیٛاہ زانہِ زگ تے پرُن، گوٗروٗ چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گوٗروگرٛہ مانُن پٔنُن پان، پانہٕ منٛز زٲری توکھ پٔنی پران

پانس تہٕ پرانَن موزان بین، گوٗروٗ چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گوٗرگوشیش سُنٛد وشواس، یَس آسہِ وشواس سُوی گرٛہ پاس

گوٗرٕ کرٛپا چھِ تٔمی سے حاصِل سِپدان، گوٗروٗ چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گوٗر سنٛز شرٛدھا گیہِ گوٗرٕ بھکتی، یمس آسہِ بھکتی میلس موکھتی

آواگمنن تٔمی سے گرٛہ زھن، گوٗروٗ چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گوٗروگوشیش سُنٛد بھگوان ، شیش تہٕ چھُ آسن گوٗرٕ سنٛدی پران

دونوے چھِنہٕ آسان اکھ اَکس نِشہٕ بیوٚن، گوٗروٗ چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گوٗروٗ چھُ مےٚ پانے پانہٕ بھگوان۔ یُی سُنٛد ناو چھُ کرٛشنہٕ بھگوان

یِہوے کرٛشن بناویم سرتلہِ سوٗن، گوٗروٗ چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

کُمارٔ جی گُل گُنٛڑِتھ کران زارِ پار، ساری دِمو پانس پانے تار
گورس بغار چھُنہٕ تار بَنن، گورو چھُم مےٚ ساکھشات نارایَن

☆☆☆

یتین یتین نظر پییم، تتین وُچھم کرشنے، تتین وُچھم، تتین وُچھم کرشنے
اندر اَزِتھ اندرٕ وُچھُم، تتہِ تہِ وُچھم کرشنے
نبرَ نیرتھ نبرٕ وُچھم، تتہِ تہِ وُچھم کرشنے
آکاش لوٚکس پیٹھ مےٚ وُچھم تتہِ تہِ وُچھُم کرشنے
پاتال لوٚکس تل مےٚ وُچھُم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنے
دیوی دیوتاہَن منٛز وُچھُم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنے
بھوتن پریتن منٛز مےٚ وُچھُم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنے
اَسن رِگندن یتین وُچھم، تتین وُچھم کرشنے
پاٹھ پوٚزا یتین وُچھم تتین وُچھم کرشنے
آدر ستکار یتن وُچھم، تتہِ تہِ وُچھم کرشنے
پرمہٕ گورس منٛز مےٚ وُچھم تتہِ تہِ وُچھُم کرشنے
ست گورس منٛز مےٚ وُچھم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنے
کُمار جیس منٛز مےٚ وُچھم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنے

کرٛشن بھگوان کی استوتی

کرٛشنہٕ سُند ناو یُس زیوِ پیٹھ کھارِ
تس کتہِ مارٕ یم تےَ کال

زیوِ پیٹھ کھارِ منٛس منٛز گارِ
تس کتہِ مارٕ یم تےَ کال

پربھات سمیس یُس کرٛشنہٕ ناو سورِ
سُے ناو مرِ یمہٕ سمسأرِ

انت سمیس کھٕسہِ ویمانچہِ سوارِ
تس کتہِ مارٕ یم تےَ کال

نِشکام کرم یُس یتہِ پرٕز ناوِ
سُوی کرم تارِیس بھوساگرس

تمہِ کرمہٕ ستی بیٚپس تہِ تارِ
تس کتہِ مارٕ یم تےَ کال

گیٖتائے ماتایہِ لول یُس برِ
سُوی کرِ پانس ستی اِنصاف

رادھا کرشن کھارس پننی سوارِ
تس کتہِ مارٕ یم تےَ کال

پنہٕ نِس گورس یُس یٚتہِ پرٕز ناوِ
سُے گورتارس بھوہ ساگرس

تمِس نایم راز زانہہ تہِ مارِ
تس کتہِ مارٕ یم تےَ کال

رادھا کرشن چھُو پانہٕ بھگوان
أسی سأری اِسٕنزی گیٖتا پران

سارنےٕ تارِ بنہِ پننہٕ انورِ
تس کتہِ مارٕ یم تےَ کال

کُمار جیس ٹاٹھی پننی پتہٕ دُوران
کُمار جی چھُ کرٛشنس تم حوالہٕ کران

سأری کرٛشنس کھسواٹہٕ بارِ
تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

☆☆☆

زپہٕ مال

منہٕ چی زپہٕ مال لولہٕ پھِرِ ناوُن   من سوٕرناون شری بھگوان
من بولہٕ ناوُن من وُچھناون   من سوٕرناون شری بھگوان
گوٗرشبدٕس ستیٚ گژھِ من مِلناوُن   ارپن کرُن گژھِ دٔسپہٕ کنہٕ پران
نتھ پرباتک نیم گژھِ تھاون   من سوٕرناون شری بھگوان
زیرٕ زیرٕ منہٕ گُے گژھِ پھِرِ ناون   شاس وِشاس ژھل امیُک زان
لولہٕ سان پریمہٕ سان درشُن کرٕناوان   من سوٕرناون شری بھگوان
شمہٕ دمہٕ یمہٕ نیم گژھِ دارُن   کام کرُود، لوٗب گژھِ پانہٕ گالُن
اُمی پانہٕ من شران کرٕناوُن   من سوٕرناون شری بھگوان
ہی کرشنہٕ وتم چھُما پرارُن   پرآری پرآری لوسمُت چھوِ میون پان
آش چھم کرشنو کیٚژھا مےٚ پاروُم   من سوٕرناون شری بھگوان
پانو ژٕتہٕ پنُن پان تارُن   کرشنہٕ ژرنَن ہُنڈ دھیان کر
رادھا کرشن گژھِ لولہٕ للہٕ ناوُن   من سوٕرناون شری بھگوان

☆☆☆

وو با وو

پزٕ اَپزٕ ستِھن بنہٕ کرمہٕ لون — وو با وو، لون با لون
پوزٕ چھُ پزٕ ے، مانتو یہُے چھِ پزٕ کتھ — آژار ویژار ستی وتہِ پکھ
یِی ووکھ تمہِ ستی بنہِ کرٕمہٕ لون — وو با وو، لون با لون
پانو کونا چھُکھ تی ژٕ سواران — یمہٕ ستی بھوساگر چھُ تاربن
تارس تار گرٕ ھِ پانے دِیُن — وو با وو، لون با لون
پانو کونو چھُکھ تی ژٕ پَران — یمہِ پرنہِ ستی درٕشن چھُ بنان
درٕشُن کُرِتھ گرٕ ھِ بیٚتہِ نیرُن — وو با وو، لون با لون
پانو کونو چھُکھ تی ژٕ کران — یمہِ کرنہٕ رادھا کرٕشن میلان
رادھا کرٕشن گرٕ ھِ بیٚتہِ ژھارُن — وو با وو، لون با لون
شم دم یم نیم گرٕ ھِ دارُن — زِندٕگی چھِنہٕ برٕونہ گرٕھنہٕ پرارُن
شواس وِشواس بناو منگ دھون — وو با وو، لون با لون
گوٗرٕ شبدٕ ستی گرٕ ھِ دھیان دارُن — گوٗرٕ ووپدیشہٕ گرٕ ھِ مَن پھیرن
تمہِ ستی بنکھ ژٕ تہِ نُندٕ بون — وو با وو، لون با لون
اَزتام اہنکارن وَتہٕ ڈولنس — ونہٕ کُس راہ چھُم سوٗرے پانس
وُنہٕ نا ژٕ پرگو ژٕھ چون میٛون — وو با وو، لون با لون

ہُشیار روز تو پرتھ بھالتس
یی چھوی حاجتھ تی منگ تَس

بربھات سمیَس گرٕھنہٕ شوٗنگُن
وو با وو، لون با لون

کُمارجی گُل گُنڈِتھ کران زارٕ پارٕ
سأری پانس پانٕنے دِمو تار

سندھیا سمیس گرٕھ پاٹھ کرُن
وو با وو، لون با لون

☆

نوٹ: سنٛدھیا سمیَس گرٕھ ٹی۔وی بند کرُن۔ سنٛدھیا ژونگ گرٕھ زالُن۔ صُبحن گرٕھ براندٕ پھش دِیُن۔ سنہٕ وأرٕن گرٕھ لولہٕ سان پوٗنی برُن۔ أتی چھُ دٕ یے ٹوٗٹھُن۔

☆

مارٕ چھُس گومت چارٕ کرتم

آوا گمنہٕ منٛزٕ موکلاوتم
مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم

برٕ برٕ منٛتیو مَتہٕ پھِرٕ ناوتم
مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم

گاٹل أسِتھ چوٗر چھُس بنان
گاشدار أسِتھ چھُس اوٗن بنان

اثینی أچھن گاش میےٚ انتم
مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم

زانان بہٕ چھُس کانٛہہ چھُنہٕ میوٗنُے
زأنِتھ بہٕ مانان سورُے میوٗنُے

مِیُون کٔرِ کٔرِ متہٕ وَتہٕ راوِ راوتم مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم
اَکہِ لٹہٕ کرٛشنوسون ژٕ یِکھنا زخمن سانٮ۪ن مرہم کرکھنا
دوُد مُت یہِ دِل مِیُون ژٕ ی شیٖہلاوتم مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم
اَکہِ گرٕ دژاس تہٕ بیٖیہٕ گرس ژاس زانٮ۪ہہ نہٕ ژٕ ے کُن یہٕ شٔرٛن آس
گرٕ گرٕ ووٚنی مَتہٕ پھِرِ ناوتم مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم
اَٹہٕ بور ہیٚتھ چھُس اَز دوران وانٛگج گرٕ میٖے چھُم نہٕ سوران
گرٛڈِھ کوٚر گوٚب بور ژٕ ے لوٛژٕ راوتم مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم
کُمٲر جی منٛڈٕلی ہیٚتھ چھُ آمُت بأے راجہٕ چون دربار ژامُت
سأرنٕے وأنی سید کرتم مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم

☆☆☆

گیٖتا پرٕ یے

شٔرٛی کرٛشنہٕ میٲنے ست گوریے گیٖتا پریے گیٖتا پرے
گیٖتاہ وٕنتھ ژٕ ے پارتھس اوسُوے بھکت ہونٛکھ تھس رتھس
گیٖتا نُک ژٕ ہووُنھُس لتس گرٕ یے گیٖتا پریے گیٖتا پرے
گیٖتا وٕنتھ پنہِ نہٕ موکھ کٕر گنگا دژ ایہِ چانہٕ پاد کٕر

مہا تمہٕ تار آسہِ بوسریے
گیتا پربھاتن یُس پریے
بیِبن تہٕ ستی تارٕ بھوٕسرے
کتبن اَنین گاش اوٗنتھ
تأری تھکھ لنگی یمہٕ بھوٕسریے
گیتا گیٚان کرٛشنہٕ باوتم
باستم مےٚ کرٛشنو زرٕ زرے
راگ دُویش گرٛدھِ ترٛاونُے
مل ژلہٕ تہٕ تار بنہٕ بھوٕسرے
اہنکار بھگوان گالتم
متہٕ پھِرِ ناوِتم گرٕ گرٕ ے
بھارت زگتس کردیا
کامنایہِ کاستم ست گورے

گیتا پریے گیتا پرے
زِنٛدے سُہ بھوٕ ساگرس ترے
گیتا پریے گیتا پرے
کتبن کُلیَن زیوِٗ دِژتھ
گیتا پریے گیتا پرے
کُنتی نندن مےٚ تہِ زانتم
گیتا پریے گیتا پرے
کام کرۄدھ گرٛدھِ گالنُے
گیتا پریے گیتا پرے
گیٚا نک مےٚ ژوٗنگا زالتم
گیتا پریے گیتا پرے
یَم گیتا پرن گُرزبکھ رکھیٚا
گیتا پریے گیتا پرے

☆☆☆

ہتو پانو

ہتو پانو پۄتو پایَس   کُس بکارِ ییٖ انتھ سمیَس
کم کار کُرِتھ ماجہِ پانہٕ زاکھ   کرمہٕ پھل پننی ستۍ ہیتھ آکھ
گرٛٹہٕ بلہِ لۄگمُت چھکھ پھل پِشنس   کُس بکارِ ییٖ انتھ سمیَس
پۆز اَپُز کُرتھی ییٖ ژٕ زہنک   ژھوٹ زیوٗٹھ کُرتھی ییٖ ژٕ میٖنکھ
چھُے مۄجوٗد سوُرُے چترہ گفتس   کُس بکارِ ییٖ انتھ سمیَس
ہا پانہٕ اَتھ کُن کرِتہٕ نظر   وُچھُکھ ییٚلہِ پانٕے پَنُن دفتر
تتہِ کُس برٛوٚنٹھ پکہٕ دژمہٕ رازس   کُس بکارِ ییٖ انتھ سمیَس
لوٚکچار رووٗم گندٕنس ستۍ   یاوُن گوم کام کرٕ دس ستۍ
بُجرُک تاون روُدم نہٕ حیس   کُس بکارِ ییٖ انتھ سمیَس
پوٗنس تہٕ پایَس کُس چھُ ذِمہٕ دار   یَتھ پانہٕ زنیکھ تتھ کھٕسی بار
شمیمھ کاکہٕ زارٕ وٕنی زٕ بھگوانس   کُس بکارِ ییٖ انتھ سمیَس

☆☆☆

ترپون

نوٹ :- ترپن سوریہ نکلنے کے بعد کرنا چاہیے۔

ترپن کے وقت پہلے مہینہ پکھش۔ تِتھی اور وار کا نام لیں۔ اُس کے پشچات پِتروں کا نام لیں۔ جیسے :

پکھش :- شُکلہ پکھش سے / کرشنہ پکھش سے

تِتھی :- پرتی پدی۔ دوتی یہ سام۔ ترتی یہ سام۔ چترتھیام۔ پنچ میام۔ ششٹھیام۔ سپت میام۔ اشٹ میام۔ نومیام۔ دس میام۔ ایکا دشیام۔ دوادشیام۔ تریودشیام۔ چُتر دشیام۔ پورنہ یام / اموسیام۔

وار:- رووا سرانہ تایام۔ سوم واسرانہ تایام۔ منگل واسرانہ تایام۔ بُدھ واسرانہ تایام۔ گورو واسرانہ تایام۔ شُکر واسرانہ تایام۔ شنی واسرانہ تایام۔

پتروں کے نام لینے کی وِدھی:- پِتا کا ہوتو پِترے (پتا کا نام) پِتا مہائے۔ (دادا کا نام) پر پِتا مہاے۔ (پردادا کا نام) ۔ ماتا۔ ماترے (ماتا کا نام) ماتا مہے (ماتا کی ساس کا نام)۔ پرماتامہے (ماتا کی ساس کی سا)۔ نانا۔ نانا کا نام۔ ماتامہے (پرنانا کا نام)۔ پرماتامہاہے۔ اس کا پِتا جو ہو۔ نانی۔ ماتامہے۔ پرنانی۔ پرماتامہے (اُس کی ساس)۔

ترپن کرتے سمے خیال رکھیں کہ یدی ماتا پِتا جیوت ہو تو ان کا نام نہ لیں۔ پِتروں کے نام کے ساتھ گوتر کا نام بھی لینا ہوتا ہے۔

جیسے:-

اوم تت ست برہمہ اودے تاوت تتھو اُدے ماسے کرشنہ/شکلہ پکھش سے پرتی پدی تتھو منگل وارسرانہ تایام۔ پِتا مہامے (دادا کا نام) پرپِتا مہامئے (بڑ دادے کا نام) پترے (پِتا کا نام) پِتامہیے (دادی کا نام) پرپِتامہے (بڑ دادی کا نام) ماترے (ماتا کا نام)۔ ماتا مہامئے۔ (نانا کا نام) پرماتا مہامئے (اس کے پِتا) ماتا مہیے۔ (نانی کا نام) پرماتامہیے۔ پرنانی کا نام اس کے آگے وردھ پرماتا مہیے آدھی کا اُچارن بھی کر سکتے ہیں۔ ہر نام کے ساتھ گوتر جیسے۔ بھاردواجے/شانڈے/ دتاترے/رشہِ کنگارے آدھی۔

بائیں ہاتھ کے انگوٹے سے جل گراتے ہوئے پڑھیے ترپیتام۔ ترپیتام۔ ترپیتام۔

اگر تتھی دیوا دیو ہو تو دوتیام سام پرتا ترتی یسیام پڑھیں۔ ترپن کے سمیے یگنوپویت بائیں بازو میں رکھیں۔ سوریہ بھگوان آدھی کو جل دیتے سمئے یگنوپویت دائیں بازو میں رکھیں۔

☆

گورو برہما۔ گورو وِشنو۔ گورو سا کھشات مہشورا

گورو دیوا جگت سروم۔ تسمے شری گوروے نمونما

گورو برہما۔ گورو ویشنو۔ گورو سا کھشات مہشورا

☆

یُس سأرسے زگتس گورو چھُ آسوُن

تس شری گورس آسنِ سون گُل گُنڈِتھ نمسکار

اُمِس گورس ژھانڈان گرِ گرِ پھورُس — ہر گرِ میوٗلُم اکوے جواب

گرِژھ گرِ پانس مُژرِ پٹُن بَر — تتی میلی سُورے جواب

عُمرِ گیم پٹن تہٕ پرُد پرٕزناوان

یُس اوس پرٕزناوُن سُہ پرٕزنووُم نہٕ زانٕہہ

عُمرِ گیم پکان پکان — اصلی ٹھِکانہٕ لبُم نہٕ زانٕہہ

ونہٕ کس راہ چھُم سورُے پانس — تگیم نہٕ پٹنِ پاد پرٕزناوِنی زانٕہہ

عُمرِ گیم پَران تہٕ لیکھان — یِہ پَرُن اوسُم تہٕ پرُم نہٕ زانٕہہ

ونہٕ کس راہ چھُم سورُے پانس — تجم نہٕ اصلی کِتاب پرٕزناوِنی زانٕہہ

عُمرِ گیم دوہ تہٕ رات گُزران — ریتن تہٕ وٕریَن کران حِساب

وتہٕ گُس راہ چھُم سوُرے پانس تگِم نہٕ سمیے پڑِز ناوُن زانٔہہ
عُمر گیم منگان منگان یُس اوسُم منگُن تَس منگم نہٕ زانٔہہ
وتہٕ کس راہ چھُم سوُرے پانس تگم نہٕ چنٛدٕ ژوٗر پرِز ناوُن زانٔہہ
یمے چنٛدٕ ژور بنان چھِ بڑِی ناسُور ونوکس بنان پانٕے پانس ناسُور
وتہٕ کس راہ چھُم سوُرے پانَس تگِم نہٕ بد کھوے پڑِز ناوُن زانٔہہ
اَڈٕ وَتہٕ نندٕر پیتھ منٛزل رووُم بۄوُم نہٕ کانٛسہِ پَنُن دود
باوِ ہا کس بوز ہمم گُس یتہِ گُس چھُم پَنُن وُچھم سأری چنٛد ژور
وتہٕ کس راہ چھُم سوُرے پانس تگِم نہٕ یمے پرِز ناوُن زانٔہہ
موہ چے نندٕرے نندٕر پاوِم گاشس کرِنم انہِ گٹے
کامَن تہٕ کروُن وَتھ راوراوِم گرٛٹھِ کوٗر چھم نہٕ کینٛہہ تہِ خبرا
وتہٕ کس راہ چھُم سوُرے پانس تگِم نہٕ وتہٕ ہاوکھ پرِز ناوُن زانٔہہ
عُمر گوم شُرن پتھ پَنُن پان ماران ووٗنی چھُم یمے وارِ وارِ ماران
للہٕ وَنَن: مےٚ وُچھمکھ دوہے پانس پانٕے ماران
مےٚ دپوُمَس: کیٛازِ چھُکھ پَنُن راہ لوٗکن کھاران
دپمَس کونہٕ چھِہن پَنُن یار گارن سُہ یار نہٕ چھُ مران نہٕ چھُ کانٛسہِ ماران
وَتہٕ کس راہ چھُم سوُرے پانس تگِم نہٕ پَنُن یار پرِز ناوُن زانٔہہ

عُمر گوم گورس پتہٕ پتہٕ دوران — تِگُم نہٕ گورٕ شبدٕ پرٕز ناوُن زانٛہہ
وَنہٕ کُس راہ چھُم سورُے پانس — تِگُم نہٕ بَر پَنٕن مُژراون زانٛہہ
گیتا جی چھےٚ ونان! کُمار جی کرن پان پَنٕن ہُشیار
یہٕ چھےٚ نہٕ کانٛسہِ ہُنٛد سمسار
یۄتہِ چھےٚ نہٕ کانٛہہ ژےٚ وفادار — یۄتہِ چھی سأری چنٛدٕ کی یار
یاد کرون چھُ پَنٕن یار — یُس چھےٚ وفادار، یُس دِیے تار
ژٕ وچھتھ نایوان کم کم یار — سأری گیہِ اتھٕ موران
ژھانٛڈُ کھ کوّت گیہِ تم دِلدار — یہٕ چھُنہٕ کانٛسہِ ہُنٛد سمسار
نأنۍ بُڈی بب تہٕ بڑٕ نأنۍ — یم گیہِ سأری پرانن پرانن
ژٕ بنأوتھکھ نۆوی نۆوی رِشتہٕ دار — یہٕ چھُنہٕ کانٛسہِ ہُنٛد سمسار
وَنہٕ کُس راہ چھُم سورُے پانَس — تِگُم نہٕ سمسار پرٕز ناوُن زانٛہہ
عُمر گوم کُمار جی کُمار جی بوزان
بہٕ یُس چھُس کُس چھُس سُہ تہِ پرٕز ناوُن زانٛہہ
وَنہٕ کُس راہ چھُم سورُے پانَس — تِگُم نہٕ آتمہٕ گیان پرٕز ناوُن زانٛہہ
بھگوان کرشنو لگیو پادن — چأنۍ گیتا کرٕ ھامودرتہٕ میٹھ
چأنۍ گیتا اَسہِ وتھ چھےٚ ہاوان — باوان کرٕشنو چأنی سیر

وَنہٕ کُس راہ چھُم سورُے پانس   تِگِم نہٕ گیتا ماتا پرزِ ناوُن زانٛہہ
گورِ دیوِ لگیٚو چانٛہن پادن   چانٛی ستیٚ بنیٚوم آنند
ینہٕ مےٚ روٹُھے چون دامن   تتےٚ آومےٚ تہٕ آنند
ؤلیٚو سأری سموأ کسی رزِ لمو   پننہٕ نِس گورِ مہاراجَس کرو نمسکار
کرو پننہٕ نِس بھگوانس گُلی گنٛڈِتھ نمسکار   تَس پیٚیہٕ آرتہٕ بوزِ زارِ پار

☆☆☆

گیتا ماتا کی آرتی

سداچت کو شانتی پہنچانے والی   نئے نئے سد بھاو من میں لانے والی
تُو ہی کلیان وشو کا ہے کرنے والی   تُو ہی برمبھ سوٗروپ مُکتی کو دینوالی
سکل پاپوں سمجھو میل کو تو ہی مٹانیوالی   دُکھی کو بھوسُند سے پار لگانے والی

ارتھ :-

ہے گیتا ماتا تُو سداچت کو شانت کرنے والی اور آنند کو دنے والی ہے۔ تیرے سوادھیائے سے ہردے میں نئے نئے سد بھاوٗ پیدا ہوتے ہیں۔ تو ہی سنسار کا کلیان کرنے والی اور برہمہ سوٗروپ کی پراپتی روپ مکتی کو دینے والی ہے۔ ہے ماتا آپ بھگوت پراپتی کا بڑا سادھن ہے۔ اور سب

پاپوں کے میل کو نشٹ کرنے والی ہے۔ سنسار ساگر میں ڈوبتے ہوئے دُکھی جیوؤں کو پار کرنے کیلئے جہاز روپ ہے۔ اور آتم گیان کے بڑھانے والی ہو۔ ماتا ہمیں اب دان دو...... کہ ہم تمہارے سد اپدیشوں کو ہردے میں دھارن کر کے اپنے منش جیون کو سپھل کریں......
اوم شانتی شانتی شانتی۔

☆☆☆

گیتا جی کا مہتو

گیتا گیان کا سورج ہے۔ شکھشا کا رتناکر ارتھات ساگر ہے۔ گیتا جی کے سوادھیائے سے جگت کے رہسیہ کھل جاتے ہیں۔ ہتیا، اوشواس اور کوسنسکار دُور ہوتے ہیں۔ اہم بھاؤ اور اہنکار مِٹ کر آتم بھاؤ کی پراپتی ہوتی ہے۔ دھرم کا سچا سوروپ پرکٹ ہوتا ہے۔ کرتوی کا گیان ہوتا ہے۔ ستیہ کی پراپتی ہوتی ہے اور آتم گیان ہوتا ہے۔ سنسار کا موہ ہٹتا ہے۔ ستیہ اسیتہ وچاروں کی شکھتی بڑھتی ہے۔ راگ دُویش مٹ کر پروپکار میں من لگتا ہے۔ دُکھ، بھئے، شُوک وغیرہ شانت رہتا ہے۔ کام کرودھ کا ناش ہوتا ہے۔ بُرے مالموں سے من ہٹتا ہے۔ اندریاں وش میں رہتی ہیں۔ آہار، نیند، بھوگ آدی نیم سے ہوتے ہیں۔ مرتیو کا بھئے

ہٹ جاتا ہے۔ انت کال میں جیو کو دیولوک مِل جاتا ہے۔ ارتھات پرم آنند آنند روپ موکھش کو پاتا ہے۔

اس طرح گیتا کو وِچار پوروک پڑھنے کے بے شُمار لابھ ہوتے ہے۔ دُنیا میں سچے سُکھ کو پراپت کرنے کے سبھی سادھن گیتا میں مؤجوٗد ہیں۔ اور آخر کار سرب آتم بھاوٗ کی پراپتی ہوکر موکھش مِل جاتی ہے۔ اسلئے گیتا ماتا سے بھی بڑکر ہت کرنے والی ہے۔ گھر گھر میں گیتا جی ہونی چاہیئے۔ اور ہر ایک استری پُرش بلا لحاظ مذہب مِلت گیتا کا پڑھے۔ کیونکہ گیتا کی تعلیم عالمگیر ہے۔ سچ بات تو یہ ہے کہ:-

ہری سمان داتا نہیں پریم پنتھ سم پنتھ

گورو سمان سجن نہیں گیتا سم نہیں گرنتھ

ایک کوی نے کیا اچھا کہا ہے:-

جوگی تا ہی جانیے جو گیتا ہی جان

جوگی تا ہی نہ جانیے جو گیتا ہی نہ جان

☆☆☆

شریمد گیتا کا مہاتمہ

تو ماتا تو ہی پتا، بندھو سکھا تو آیش

تو وِدھیا تو دھن میرا سب کچھ تو جگدیش

گیتا شاستر پُنیہ میے جو بن پڑھے پڑھائے

بھئے شوک آدھی رہت ہو ویشنو پدسو پائے

گیتا کو جو نیت پڑھے۔ پڑھکر کرے پرنام

اُس کے پُورب جنم کے ناشے پاپ تمام

ریہہ کا میل ناتن ہیت جیو کرے سنان

جل مل ناتن ہیت گیتا جل کو جان

ہے پرماتما:-

ہے پرماتما تو میری ماتا اور تو ہی میرا پِتا ہو۔

ہے جگدیش میری وِدھیا اور دھن وغیرہ بھی سب کچھ تو ہی ہے

جو پُرش اِس پرم پوتر گیتا شاستر کو پڑھتا یا پڑھاتا ہے

بھئے اور شوک سے چھوٹ کر ویشنو پد کو پاتا ہے

بھگوان گیتا جی کو اٹھارویں ادھیائے کے ۶۸-۶۹-۷۰ ویں شلوک میں کہتے ہیں:-

شلوک ٦٨ :-

یہہ امم پرمم گوہیم مدبھکتے شوابھِ داسیتے
بھکتم مئی پرام کرتوا مام ایوا ایشہ تی اسمشیا

شلوک ٦٩ :-

نچہ تسمات منشے شوکشچت مے پرِیہ کرِتمہہ
بھووِتا نچہ ہے تسمات اَنیہ پریہ ترہ بھُوی

شلوک ٧٠ :-

ادِھیہ یشّشتے چیہ اِمم دھرمیم سموادم آوِیو
گیان یگیینہِ تیہِ اہم اِشٹھ سیام اِتی میے مُتی

ارتھ تین شلوکوں کا:-

شلوک ٦٨ :- جو پُرش مجھ میں پرمہ پریم کرکے اِس پرمہ رہسیہ یکھت گیتا شاستر کو میرے بھکتوں میں کہے گا وہ مجھ کو ہی پراپت ہوگا۔ اس میں کوئی سندھے نہیں ہے۔

شلوک ٦٩ :- اور نہ ہی تو اُس سے بڑھ کر پریہ کرنے والا منشوں میں کوئی بھی نہیں ہے اور پرتھوی بھر میں اُس سے بڑھکر میرا پریہ دوسرا کوئی بولیش میں ہوگا بھی نہیں۔

شلوک ۷۰:- ہے ارجن: جو پُرش اس دھرم میں ہم دونوں کے سمواد روپ گیتا شاستر کو پڑھے گا اُسکے ذریعے بھی میں گیان یگیہ سے پوجت ہو جاؤں گا۔ ایسا میرا مت ہے۔

☆

شری بھگوان جی کہتے ہیں:- جو آدمی نیتہ گیتا جی کا پاٹھ کرے گا اور پرانایام سادھن کرے۔ اُسکے پہلے جنموں کے سب پاپ نشٹ ہو جاتے ہیں اور بھگوان جی یہ بھی کہتے ہیں کہ جو گیتا جی پڑھتے اور پڑھاتے ہیں اُس سے بڑھکر میرا اور کوئی پیارا نہیں ہوسکتا۔

جسم کے میل کو مٹانے کے لئے جیسے اِنسان روزانہ پانی سے سنان کرتا ہے۔ ایسے ہی جگت کے میل کو دھونے کیلئے ہر روز گیتا جی روپی جل میں سنان کرنا چاہیے۔ گیتا جی کو اچھی طرح پڑھنا چاہیے۔ اُس پر عمل کرنا چاہیے۔

گیتا جی مہابھارت روپی امرت کا سار ہے۔ جو کہ وشنو شری کرشن کے موکھ سے نکلا ہے۔ اس گیتا روپی گنگا جل کو پینے سے آواگمن کا ناش ہوتا ہے۔ ہم سب کو گیتا جی پڑھنی اور پڑھانی چاہیے۔

گیتا جی کے سات سو شلوک اور اٹھاراہ ادھیائے ہیں۔ اِن

سات سُو شلوکوں میں پہلے اور آخری شلوک کا ارتھ یوں ہے:-

شلوک نمبر ا:-

دھرمہ کھیترے کُورو کھیترے سم ویتا یویت سوا

مامہ کا پانڈ وش چیہ وکم اکوروت سنجیا

شلوک نمبر ۷۸:-

یتر یوگیشورہ کرشنو یترِ پارتھو دنُور دھرا

تتر شری وِجیو بھوتی درھوا نیتر مُیترِ مم

ارتھ شلوک نمبر ا:- ہے سنجے، دھرم بھومی کورُو کھیتر میں اِکھٹے ہوئے یُد کی اِچھا والے میرے اور پانڈو کے پتروں نے کیا کیا۔ ویا کھیا۔ سوال! کورو کھیتر کو دھرم بھومی کیوں کہا گیا ہے؟

جواب:- کورو کھیتر کے وسیع میدان میں بڑے بڑے ویر یودا لوگ دھرم یُدھ میں بڑی دلیری سے لڑ کر کھترے دھرم کا پالن کرتے تھے۔ اس کورو کھیتر کے بارے میں اُپنشد میں کیا گیا ہے کہ برہسپتی نے کہا ہے کہ یاگیہ، ولیہ یہ کورو کھیتر سب جیوں کا برم روپی گھر ہے۔ یہ پرماتما کی پوجا کا ستھان ہے۔ اس طرح پراچین گرنتھوں میں کورو کھیتر کی مہما گائی ہے۔ ادھیاتم میں یہ منش شریر میں کورو کھیتر ہے۔ جس میں

دیو اُسر سنگرام ہوا ہی کرتے ہیں۔ ارجن جیو ہے اور شری کرشن پر ماتما۔ اس کے رتھ بھان ارتھات رہنما اور پشت و پناہ ہیں۔ پانڈو دیوی سمپتی کے مالک ہونے کی وجہ سے دیو اور کورو آسُری سمپتی (چھل کپٹ وغیرہ) دھرت لاشٹر کے پُتر ہیں۔ دھرت راشٹر نے اپنے بیٹوں کو ''میرے'' کہا۔ اس کا مُراد یہ ہے کہ اس کے نزدیک کورو ہی اس کے اپنے تھے اور پانڈو غیر تھے۔ یعنی دشمن تھے۔ اس سے دھرت راشٹر کے دِلی جذبات کا پتہ لگتا ہے۔ سنجے نے سوچا کہ دھرت راشٹر نہ صرف ظاہری آنکھوں سے اندھا ہے بلکہ باطنی آنکھوں سے بھی اندھا ہی ہے۔ اس کے دِل میں نہ رحم ہے نہ انصاف ہے۔ اگر وہ دیالو ہوتا تو اپنے بھائی کے بیٹوں کو اپنے بیٹوں کے مانند سمجھتا۔ بھگوان کا یہ کہنا کہ شریر ہی کورو کھیتر بھی ہے اور دھرم کھیتر بھی۔ اگر اس شریر سے شاستر انوسار کرم کیا جائے تو یہ دھرم کھیتر ہے۔ جیسے پانڈو اگر اِس شریر سے شاستر کے وِپریت کرم کیا جائے تو یہ کورو کھیتر بن جاتا ہے۔ اس شلوک میں پہلا اکھشر دھرم ہے۔ دھرم کا مطلب ہے شاستر کے انوسار کرم کرنا۔ بھگوان کی باتیں اور سنت مہاتماؤں کی باتوں سے (ابھوپ) شاستر بنتا ہے۔ دھرم کا مطلب ہے شاستر کے مطابق کرم کرنا۔

شلوک نمبر ۷۸ ارتھ:-

جہاں یوگیشور شری بھگوان کرشن ہے اور جہاں گانڈیو دھنش داری ارجن ہے۔ وہی پر شری وِجے اور ایشوریہ اور اچل نیتی ہے۔ ایسا پرامت ہے۔

بھگوان کرشن (پریم ولول و کرتویہ)

گانڈیو دھنش داری ارجن (کرم)

ارتھات:- جو کرم پریم سے، کرتویہ سے کیا جاتا ہے وہ ہی کامیاب ہوتا ہے۔ وہی آنند وہی پوجا ہے۔

ویاکھیا:- مطلب یہ کہ جہاں پر سرب آتما مہا یوگیشور شری کرشن بھگوان ہے اور جہاں شرناگتی کا مجسما مہاویر ارجن ہے ارتھات جہاں سب آتم بھاو ہے اور وِدھیا، بل اور بُدھی رس سرب آتم بھاو کو گرہن کرنے والی ہے۔ یقیناً وہی پر راج لکھشمی ہے۔ سب طرح کی شوبھا اور کیرتی ہے۔ وہی وجے، وجے اور وجے ہے۔ اور وہی پر سب ایشوری ایشوری اور تیج ہے۔

جہاں پر سمتا ارتھات ایکتا نہیں ہے اور اسکو گرہن کرنی والی بُدھی نہ ہو۔ وہی پر سب طرح کے دوکھ، کشٹ، بدنامی اور مورکھتا وغیرہ دوش ہے۔

پیارے بھکتوں

اگر شانتی چاہتے ہو، آنند چاہتے ہو تو گیتا جی پڑھو اور پڑاو۔ اس سے بڑھکر اور کوئی اُوپاے نہیں ہے۔

بھگوان جی کو اپنا مانتے ہیں۔

یہی بھگوان جی نے پہلے اکھشر ''دھرم'' اور آخری اکھشر ''ممہ'' میں بتایا ہے۔

ویاکھیا:- بھگوان جی نے کہا جو میری باتوں پر میرے بھکتوں کے باتوں پر (شاستر) عمل کرتا ہے۔ پریم کرتا ہے وہ ہی میرا بنتا ہے۔ اُسی کو میں اپنا مانتا ہے۔ اُسی کا نام گورو پڑا ہے۔

☆☆☆

گیتا ابھیاس کا نعرہ حق

سب لوگوں کے دوکھ دُور ہوں۔ سب لوگوں کا بھلا ہو۔ سب لوگوں کو ست بُدھی مل جائے۔ سب لوگ سب طرح سے خوش رہیں۔ درُجن سجن بن جایں۔ سجن شانتی پراپت کریں۔ شانت لوگ بندھن مُکت ہو۔ اور مُکت لوگ دوسروں کو مُکت کریں۔ ارتھات: ہے سادھو! ایسا کون سا

سریشٹ کلمش رہت، اُپادی اور برہم سے رہت پد ہے جہاں کہ کچھ شوک نہ ہو۔

جس طرح رسی سے بندھے پشو دوسرے کے بس میں ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح واسنا روپی زنجیر سے بندھے ہوئے اور آشا روپی پھانسی سے جکڑے ہوئے پرانی بھی اس لوک میں بندن میں پڑ جاتے ہیں۔

آتما ہی آتما کا بندو ہے اور آتما ہی آتما کا شترو ہے۔

اگر خود اپنا اوُدھار نہیں کرو گے تو دوسرا کوئی اور اوپائے نہیں ہے۔ اسلئے بھگوان جی کہتا ہے کہ اپنا اوُدھار خود کرو۔ میرے باتوں پر وشواس اور عمل کرو۔ میری باتیں آپکو گیتا جی کے پرماں سے ہی گئی ہیں۔

☆☆☆

شریمد بھگوت گیتا کی آرتی

اوم جے بھگوت گیتے، ماتا جے بھگوت گیتے
ہری سے کمل وہارنی، سُندر سُپنے تے
کرم سو کرم پرکاشنی، کاما سکتی ہرا۔ ماتا سکتی ہرا
تتو گیان وکاشنی، وِدھیا برہمہ پرا، جے بھگوت گیتے
نشچل بھکتی وِدھاینی، نرمل مل ہاری، ماتا نرمل مل ہاری

شرن رہسیہ پردائنی، سب دوھی سُکھ کرنی، جے بھگوت گیتے
راگ دُویشوِ دھارینی، کرنی مود پردا، ماتا کرنی مود پردا
بھئے بھو ہرنی ترنی پر مانند پر بھا، اوم جے بھگوو گیتے
اسُر بھاو وِناشنی، ناشنی تم رجنی۔ ماتا ناشنی تم رجنی
دیوی سدگُن داینی ہری رس کا سجنی۔ اوم جے بھگوو گیتے
سمتا تیاگ سِکھادنی ہری مُکھ کی بانی، ماتا ہری مُکھ کی بانی
سکل شاستروں کی سامنی، شُرتیوں کی رانی، اوم جے بھگوو گیتے
دیا سُدھا برساونی ماتو کرِ پا کیجئے، ماتو کرِ پا کیجئے
ہری پد پریم دھان کر اپنو کر لیجئے، اوم جے بھگوو گیتے

☆☆☆

سب کا کلیان ہووے

شریمد بھگوت گیتا کا ستھان دھرم گرنتھوں میں سب سے اونچا ہے۔ خود بھگوان اِس کے وکھتا ہیں۔ اُن کا کتھن 'لا گیتا مے ہردیم پارتھ" ارتھات ہے ارجن گیتا میرا ہردے ہے۔ گیتا کا اُپدیش عالمگیر ہے۔ وہ بلاتمیز مذہب و مِلت سب منشوں کو سُکھ شانتی کا سندیش دیتی ہے۔

جو بھاگیہ وان پُرش گیتا جی کو وِچار کر پڑھتا ہے منن کرتا ہے اور

اس کے سُندر اُپدیشوں کو اپنے جیون میں لاتا ہے۔ اِس کا جنم سپھل ہو جاتا ہے۔ اِس لئے ہم سب کو چاہیے:

شرن گیتا کی لو پیارے　　　اگر جیون کو پانا ہے

مِلے کھوٹ کنیا سے　　　اگر مُکھتی کو پانا ہے

ہمیں یمراج کے بھئے سے　　　یہی گیتا بچائے گی

کُٹمب پرِوار داماد　　　کوئی نہ کام آتا ہے

اگر آتا ہے کچھ پیارے　　　تو گیتا کا اُپدیش آتا ہے

☆☆☆

مانس کھانا پاپ

مانس کھانا پاپ ہے شاستروں کے آدھار پر۔

سُو مامسم پرمامسینہ یو وردھیتم اِچھتی

ناردا، پراہ دھرماتمانیتم سو ویدھتی

ارتھ:- جو دوسروں کے مانس سے اپنا مانس بڑھانا چاہتا ہے وہ نشچت روپ سے دُکھ اُٹھاتا ہے۔

آہرتا چانو منتا چہ وشستا کریہ وکرپی

سنسکرتا چوپ بھوکتا چہ کھاد کاہ سروایِو تے

ارتھ:- جو ہتیا کیلئے پشو پالتا ہے۔ جو اسے مارنے کی اِچھا کرتا ہے یا اِجازت دیتا ہے۔ جو اُس کو مارتا ہے۔ جو خریدتا ہے۔ بیچتا ہے۔ پکاتا ہے۔ پکاتا ہے۔ کھاتا ہے۔ وہ سب کے سب کھانے والے ہی مانے جاتے ہیں۔ تتھا سب پاپ کے بھاگی ہوتے ہیں۔

یے بھکشیہ ینستیہ مانسانِہ بھُوتا نام جیوتے شنام

بھکشنتے تے پی بھوتنے تراتیہ سے ناستیہ سنشیا

ارتھ:- جو جیوت رہنے کی اِچھا والے پرانیوں کے مانس کو کھاتے ہیں وہ دوسرے جنم میں اُنہی پرانیوں دُوارا کھائے جاتے ہیں۔ اس میں کوئی بھی سندھیہ نہیں ہے۔

''مام سہ بھکشیہ یتے یسمات۔ بھکشیہ یشّے تم اپی اہم''

ارتھ:- آج مجھے وہ کھاتا ہے تو کبھی میں بھی اُس کو کھاوں گا۔

یتر پرانی ودھو دھرماہ اِدھرمہ تتر کیدرشہ

براہمنو یتر مانساشی چانڈالاہ تتر کیدرشہ

ارتھ:- جہاں پرانی ہتیا کرنا دھرم مانتا ہے۔ اُدھر کے وِشے میں وہاں کیا کہا جائے۔ جہاں برہمن ہی مانس کھاتا ہو۔ وہاں چنڈال کیسا ہوگا۔

دیو یگیے پتر شرادے تتھا مانگلیہ کرمنیہ

تسیو نرکے واسُو یو کرُیات جیو کھاتنم

ارتھ:- دیو یگیہ پرٔ پتر شرادھ پرٕ کسی اچھے پرو پرٔ جو مانس کا پریوگ کرتا ہے اس کو اوشیہ نرک ملتا ہے۔

اچھا ہوتا اگر ہم سمجھ لیتے کہ ہم ہی مرتے ہیں۔ ہم ہی جنم لیتے ہیں۔ کون کس یونی میں آتا ہے۔ ہم اگیانی نہیں جانتے۔ جب تک گیانی نہ بنیں تب تک اگیانی کا کام نہ کریں۔ مطلب ماس نہیں کھانا چاہیے۔

☆☆☆

گرٛھنہٕ مُشراوُن

ا۔ براند پھش، سنہِ وأر، سندھیا ژوٗنگ، ہون میٹھ، شنکھ شبٕد، گُھنٹی، پربھاتس سُلہٕ وۄتھُن، مائِلس ماجہِ نمسکار کرُن، سندھیا ہمیس ٹٔ۔ وی بند کرُن تہٕ سندھیا [illegible] گرٕس منٛز کأشُر پأٹھی کتھ کرٕنی۔ پنہٕ نٮ۪ن سنسکارن لول بھرُن۔ پأنس پانے تار دِیُن۔ وہرواد پٮ۪ک پأٹھی گرٛھِ شرادس تہٕ لول برُن۔ شراد گرٛھنہٕ مُشراوُن۔ کاہن دوٕہن تام کاہ نیتھر کرُن تہٕ ۱۵ ؤہرہن تام گرٛھِ یونہِ تراوُن۔ کوٗر گرٛھِ پرنس ستیٚ ستیٚ رٕنُن پیوِن تہِ ہیچھناوِنی۔

☆☆☆

منزِل پہ جنہیں جانا ہوتا ہے وہ شکوہ نہیں کرتے
جو شکوہ کرتے ہیں وہ منزِل کو پہنچا نہیں کرتے

☆

یاد رکھیے:۔

ہمیں اِتیت کی طرف نہیں دیکھنا چاہیے۔ صرف آگے کی طرف دیکھنا چاہیے۔ ہمیں دوسروں کی غلطی نہیں دیکھنی چاہیے۔ ہمیں اپنی غلطی دیکھنی اور سُدھارنی چاہیے۔ کبھی کسی پر شک نہیں کرنا چاہیے۔ شک کرنا بڑی بیماری ہے۔ ہم سب کو سنسار کا سمندر پار کرنا چاہیے۔

جہازوں کو جو ڈبو دیتا اُسے طوفان کہتے ہیں
جو طوفان کو مِٹاتے ہیں اُسے اِنسان کہتے ہیں

لل چھےٚ ونان:۔

اکھا بوزُم دپان اوس غم گرٔھی نہٕ آسنٕ۔ ست آسہِ ہا آزاد آسہِ ہا۔ عیش عیش کرٕ ہا۔ مےٚ دپمس غم چھُو أکِس انسانس دیوتا بناون۔ مےٚ نٔے غم اسہِ ﷺبرُ باد آسہِ ہا گومُت۔

یوگ کے آٹھ انگ:۔

جان کاری کیلئے یہ جاننا ضروری ہے:۔

یم ، نیم ، آسن، پرانایام، پرتیاکار، داوھنا، دھیان اور سمادھی۔

نیم پانچ:- اہنسا، ستیہ، اسہتہ، برہمچاری، اسپرہ اور گرہ۔

اور پانچ نیم:- سنتوش، تپ، یکیہ، سوادھیانے اور ورت۔

☆

مہا گائیترے پانچ موکھ:-

ا۔ پہلا ان میئے کوش (جو ان سے بنتا ہے)۔

ب۔ پران میئے کوش (جو پرانوں سے بنتا ہے)۔

ج۔ من میئے کوش (جو من سے بنتا ہے)۔

د۔ گیان میئے کوش (جو گیان سے بنتا ہے)۔

ر۔ آنند میئے کوش (جو آنند سے بنتا ہے)۔

☆

اوم کا مطلب ہے۔ اکار کا مطلب جو دیکھتا ہے۔ (پانچ مہا بھوتوں شریر)۔

اُوکار:- جو نہیں دِکھتا ہے سو کھشم، شریر

مکار:- جو دونوں کو اپنے میں لے کرتا ہے۔

☆

مہابھارت میں کُل ۱۸ اکھیوتی فوج کوروں کے پاس تھی۔ پانڈوں کے پاس ۱۱ اکھیوتی میں سے پیدل فوج، ایک لاکھ ترِیا نوے ہزار تین سو پچاس ۱۳۹۳۵۰ ہاتھی ۲۱۸۷۰، رتھ ۶۵۶۱۰۔ گھوڑے ۶۵۶۱۰۔

☆

جپ مالا کے ۱۰۸ دانے ہوتے ہیں۔ آدتیہ ۱۲ ہن۔

رُودرہ کے ۱۱۱ ہیں۔ نوگرہ ۹، سپت ریشہ ۷، وسوسدھی ۸ ہیں۔

مُروگن ۴۹، کارن ۳، سنت کمار ۴، مہا بھوت ۵۔

☆

کشمیری پنڈت ۲۲/۲۲) چوبیس سنسکاروں کو ہی مانتے ہیں۔ ہم لڑکی کو ۹ سنسکار کرتے ہیں اور لڑکے کو ۲۴ سنسکار کرتے ہیں۔ ھنوسمرتی میں لکھا ہے: اجنمنا جایتے شودرا، سنسکارات دوج اُچتے

ارتھات:- ہر ایک منُش جنم سے شودر ہوتا ہے۔ سنسکار کرنے پر ہی وہ برہمن کہلاتا ہے۔ یگوپویت کا ہونا بہت آوشک ہے۔ بِنا یگیوپویت کے کوئی بھی دھارمِک کاریہ اتھوا کرِیا کرم پورا نہیں ہوسکتا ہے۔

سمپرک کریں:-

سوامی مُمار جی گیتا ست سنگ آشرم مُٹھی

فیز II، جموں۔

9419694950

۱۔ مُٹھی کیمپ II۔	~~94191-18500~~
۲۔ پُرکھُو کیمپ۔	2605415
۳۔ امر کالونی۔	2503348
۴۔ اُدھم پور۔	01992-245169
۶۔ مشری والا۔	26021876
۷۔ چھنی۔	94191-47740
۸۔ دُرگا نگر۔	2596002

بولو:

شری رادھا کرشن بھگوان کی جے

آشرم کے سال بھر کے پروگرام

گیتا جینتی	:	مارگ شُکلہ پکھ ایکادشی	تین۳ دن کا پروگرام
ماگھ کا ورت	:	مہینے کا پورا ورت اور بھاگوت کتھا	
یگیہ ہون	:	ماگھ پورنیما	۳ ،، دن کا پروگرام
نودُرگاہ	:	چیتر شُکلہ پکھ اماوسی سے	۹ دن کا ،،
جنم دن	:	ویشاکھ شُکلہ پکھ دوی	۲ ،، ،، ،،
نرجلا اکادشی	:		ایک دن ،،
گورو پورنیما	:	آشاڑھ پورنیما	،، ،، ،، ،،
جنم اشٹمی	:	بھادوں کرشنہ پکھ اشٹم	،، ،، ،، ،،
نودُرگا		اسوج شُکلہ پکھ	،، ،، ،، ،،

موہن لال رینہ